

Besondere Angebote im August!

Wünschen Sie sich Kontakte und Beschäftigung? Haben Sie Fragen zu Themen Psychischer Gesundheit? Sind Sie selbst Betroffene:r oder Angehörige:r und suchen Rat?

Wir sind für Sie da.

Klön – Café

Jeden Sonntag 14:00 – 17:00 Uhr

mit Kaffee, Kuchen, und gemütlichem Beisammensein

Abendbrotgruppe (*)

Mittwoch, 12.08.26 von 16:00 – 18:00 Uhr

Wir kochen gemeinsam eine Hauptspeise und ein leckeres Dessert. Anschließend genießen wir unser Ergebnis gemeinsam in schöner Atmosphäre.

Anmeldung am Empfang bis 10.08.26, Teilnehmerzahl begrenzt; Kosten: 3 €

„Süßer Nachmittag“

Donnerstag, 13.08.26 von 13:30 bis 15:00 Uhr

Wir essen selbst gebackene Muffins, dazu lesen wir Geschichten und verbringen eine schöne Zeit miteinander.

Wer Lust hat, die Muffins mit uns zu backen, kann gerne schon vormittags zu uns in den offenen Treff kommen!

Tischtennisturnier in der PHG

Freitag, 14.08.26 von 13:30 – 15:00 Uhr

Eine Voranmeldung oder Vorkenntnisse sind nicht nötig, der Spaß an der Sache soll im Vordergrund stehen!

Digitalisierung für alle! (*)

Donnerstag, 20.08.26 von 15:00 bis 17:00 Uhr

Kursangebot mit Rat für alle, die Handy, Laptop und Co. besser kennenlernen und nutzen möchten.

Regelmäßige offene Angebote in der Kontakt – und Beratungsstelle

Der **offene Treff** ist montags bis freitags von **9:30 – 14:30 Uhr** für Sie geöffnet.

Dort kann gespielt, geplaudert, gelesen, gepuzzelt oder gemalt werden –

Je nachdem, was gerade guttut!

Zusätzliche Angebote:

MONTAG

09:30 - 11:30 offene Beratung ohne Termin
11:15 - 12:15 Spieleangebot
12:30 Mittagessen (*)
15:00 - 16:30 Selbsthilfegruppe Depression & Ängste 1 „Alltagshelden“
(Kontakt: Frau Schmidt)

DIENSTAG

12:30 Mittagessen (*)
12:00 - 13:00 offene Beratung
13:30 - 14:30 Spieleangebot
14:00 - 16:00 Frauen-Selbsthilfegruppe Depression & Ängste 2 „Horizonte“
(Kontakt: Frau Schmidt)

MITTWOCH

10:00 - 11:00 Rückenschule
11:15 - 12:15 Entspannung
12:30 Mittagessen (*)
13:30 - 15:00 Gesangsgruppe
15:00 - 17:00 Online-Beratung

DONNERSTAG

11:15 - 12:15 Stressbewältigung
12:30 Mittagessen (*)
15:00 – 17:00 Digitalisierung für alle
(einmal im Monat: **20.08.26**)

FREITAG

11:15 - 12:15 PHG – Redaktions- & Mediengruppe „Butterflyer“
12:30 Mittagessen (*)
13:30 - 14:30 Tischtennis

Bei Fragen zu den Angeboten melden Sie sich gerne unter ☎ **0157/82214342** bei Frau Schmidt.

Für alle mit (*) gekennzeichneten Angebote melden Sie sich bitte vorab unter ☎ **0203/34876-1200** an unserem Empfang an.

August 2026

Sozialpsychiatrisches Zentrum - Nord

**Gehrstraße 54
47167 Duisburg**

**Telefon: 0203/34876-0
Fax: 0203/34876-1209**

E-Mail: spz-nord@phg-du.de

www.phg-du.de



Wir sind ein Sozialpsychiatrisches Zentrum und unterstützen Menschen mit seelischen Problemen und psychischen Erkrankungen sowie deren Angehörige im Duisburger Norden.

SPZ-Leitung: Christian Junghans ☎ 34876-1222

Beratung

Sie suchen Hilfe, wissen aber nicht, ob es eine Hilfe gibt und welches Angebot das Richtige für Sie ist? Wir stehen Ihnen zur Verfügung und schauen gemeinsam mit Ihnen nach geeigneten Hilfen.

Kontakt: Stefan Keßler ☎ 34876-2107

- **Peer-Beratung durch Genesungsbegleiter**

Betroffener hilft Betroffenen, auf Basis eigener Erfahrungen werden Sie von einer ausgebildeten Fachkraft beraten.

Kontakt: Markus Bergs ☎ 34876-2410

- **SPDi (Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Duisburg)**

Beratung und Unterstützung von Menschen mit psychischen Auffälligkeiten und ihrer Bezugspersonen.

Kontakt: Meike Prasse ☎ 0203-283985178

- **Online-Beratung**

Sie sind auf der Suche nach einer Beratung, die Sie von zu Hause aus am Handy oder PC wahrnehmen können? Jeden Mittwoch von 15 bis 17 Uhr können Sie mit Fachkräften chatten oder eine Videosprechstunde in Anspruch nehmen. Unter folgendem Link können Sie sich kostenlos und anonym anmelden: <https://www.phg-du.de/unsere-angebote/beratung/online-beratung>

Medizinische Angebote

- **Ergotherapie**

als gezielte Unterstützung bei psychischen Erkrankungen auf Verordnung des Arztes, z. B. Hirnleistungstraining, Arbeitstherapie, o.ä.

Kontakt: Michel Jansing ☎ 34876-1400

- **Ambulante Pflege**

als Hilfe bei der Grund- und Behandlungspflege, Hilfestellungen bei verschiedenen alltagsbezogenen Verrichtungen und Betreuungsleistungen.

Kontakt: Bianca Koch ☎ 34876-1445

Tagesstruktur

- **Kontaktstelle**

Eine Möglichkeit zwanglos Kontakt zu anderen Menschen herzustellen und Gruppenangebote zu nutzen (Angebote siehe Rückseite).

Kontakt: Corinna Schmidt ☎ 34876-2408
☎ 0157/82214342

- **Tagesstätte**

Dem Alltag Struktur geben – die eigene Zeit sinnvoll gestalten. Die Tagesstätte schafft ein sicheres Umfeld für diese Herausforderung.

Kontakt: Julia Böhm ☎ 34876-2405

Wohnen

- **Ambulant Betreutes Wohnen (BeWo)**

Hier erhalten Sie regelmäßige Unterstützung zur Bewältigung des Alltags in der eigenen Wohnung.

Kontakt: Christian Junghans ☎ 34876-1222

- **Leben in Gastfamilien**

Vermittlung und Begleitung von Menschen mit chronisch psychischen Beeinträchtigungen in Gastfamilien.

Kontakt: Stefan Stutzmann ☎ 34876-2103

- **BeWo - Traumafolgestörungen**

In einem speziellen Bereich des Ambulant Betreuten Wohnens begleiten und beraten wir Menschen mit komplexen Traumafolgestörungen.

Kontakt: Fentje Gerstenberg ☎ 34876-2202

Arbeit & Beschäftigung

- **NeuOrientierung Arbeit und Hilfen (NOAH)**

Ein Angebot für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, die nicht mehr als 3 Stunden am Tag arbeiten können, aber trotzdem ihre beruflichen Perspektiven verbessern möchten.

Kontakt: Elisabeth Werner ☎ 34876-1501

- **Projekt Arbeitsinitiative Nord (PAN)**

Ein Angebot für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, die Bürgergeld beziehen und gerne wieder arbeiten möchten.

Kontakt: Elisabeth Werner ☎ 34876-1501

Jugendhilfe

- **Hilfen für Eltern, Kinder und Jugendliche**

Beratung und Unterstützung von Familien, die durch ihren Lebensalltag, Erziehung oder den Umgang mit einer psychischen Erkrankung belastet sind.

Kontakt: Andreas Bruns ☎ 34876-2701

- **KipE^{Rheinland} (Beratungsstelle für Kinder psychisch kranker Eltern)**

Begleitung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in psychisch belastenden Lebenssituationen.

Kontakt: Andrea Blum ☎ 34876-2706

so erreichen Sie uns:

mit den Buslinien 910/935
bis Haltestelle: „Morianstraße“

oder mit den Straßenbahnlinien 903 bis
Haltestelle: „Amsterdamer Straße“

oder mit dem PKW über die Autobahn A 42
Abfahrt: „Duisburg Neumühl/Meiderich“